

離乳食献立

2025年7月

もぐもぐ・かみかみ食

1	火	おかゆ 【軟飯】 魚のあんかけ煮(白身魚・きゅうり・ブロッコリー・人参) 野菜のみそ汁(じゃが芋・人参・大根・豆腐)
2	水	みそ煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・キャベツ・ささみ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・トマト)
3	木	おかゆ 【軟飯】 さつまいものおやき(しらす・さつまいも・玉ねぎ) なすのみそ汁(なす・玉ねぎ・人参・麴)
4	金	おかゆ 【軟飯】 豆腐のやさいあんかけ煮(豆腐・麴・人参・白菜・) 野菜のおかか和え(きゅうり・人参・ブロッコリー)
5	土	鶏雑炊(ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー)
7	月	おかゆ 【軟飯】 あんかけハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ) セタそうめん汁(だいこん・にんじん・玉ねぎ・そうめん)
8	火	おかゆ 【軟飯】 さつま芋のそぼろ煮(鶏ひき肉・麴・人参・きゅうり。さつま芋) 野菜のおかか和え(人参・ブロッコリー・キャベツ) パナナ
9	水	おかゆ 【軟飯】 魚のあんかけ煮(白身魚・きゅうり・にんじん・ブロッコリー) さつま汁(さつま芋・人参・大根)
10	木	おかゆ 【軟飯】 肉団子の野菜あんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) なすのみそ汁(なす・人参・玉ねぎ・白菜・麴)
11	金	おかゆ 【軟飯】 野菜のあんかけ煮(ささみ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・トマト) スティック野菜(きゅうり・人参・ブロッコリー)
12	土	煮込みうどん(うどん・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ブロッコリー)
14	月	おかゆ 【軟飯】 豆腐としらすのおやき(豆腐・しらす・じゃが芋・玉ねぎ) 豆腐のみそ汁(豆腐・小松菜・玉ねぎ)
15	火	おかゆ 【軟飯】 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・トマト) じゃが芋のみそ汁(じゃが芋・人参・玉ねぎ・キャベツ)
16	水	おかゆ 【軟飯】 煮込みハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ) かぼちゃ煮(かぼちゃ) すまし汁(キャベツ・人参・玉ねぎ・麴)
17	木	煮込みうどん(うどん・ささみ・にんじん・玉ねぎ・キャベツ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・人参・きゅうり)
18	金	おかゆ 【軟飯】 魚のあんかけ煮(白身魚・玉ねぎ・人参・きゅうり) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ・人参・玉ねぎ)
19	土	しらす雑炊(ごはん・しらす・玉ねぎ・小松菜・ブロッコリー)
22	火	おかゆ 【軟飯】 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ) さつまいも煮(さつまいも) すまし汁(豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜)
23	水	おかゆ 【軟飯】 魚のあんかけ煮(白身魚・きゅうり・人参・ブロッコリー) 大根のみそ汁(大根・人参・玉ねぎ・麴)
24	木	おかゆ 【軟飯】 豆乳シチュー(ささみ・さつま芋・人参・玉ねぎ・チンゲン菜) トマトサラダ(トマト・人参・きゅうり・ブロッコリー)
25	金	おかゆ 【軟飯】 大根のそぼろ煮(鶏ひき肉・大根・人参・いんげん) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・人参・きゅうり)
26	土	煮込みうどん(うどん・鶏ひき肉・キャベツ。人参・玉ねぎ)
28	月	おかゆ 【軟飯】 煮込みハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ・キャベツ・人参・玉ねぎ)
29	火	おかゆ 【軟飯】 とうがん煮(鶏ひき肉・とうがん・にんじん・とうがん) さつま芋サラダ(さつま芋・人参・ブロッコリー)
30	水	おかゆ 【軟飯】 魚のあんかけ煮(白身魚・小松菜・人参・ブロッコリー) けんちん汁(豆腐・大根・人参)
31	木	おかゆ 【軟飯】 煮込みハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー) じゃが芋のみそ汁(じゃが芋・人参・玉ねぎ)

調味料はだし・しょうゆ・みそを使用しています。